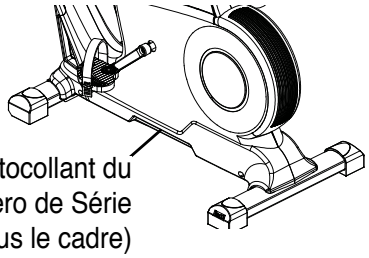
NordicTrack®

MANUEL D'UTILISATION

Réf. modèle : NTIVEX76014.0
N° de série : _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



Autocollant du Numéro de Série (sous le cadre)

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu
Courriel : csfr@iconeurope.com

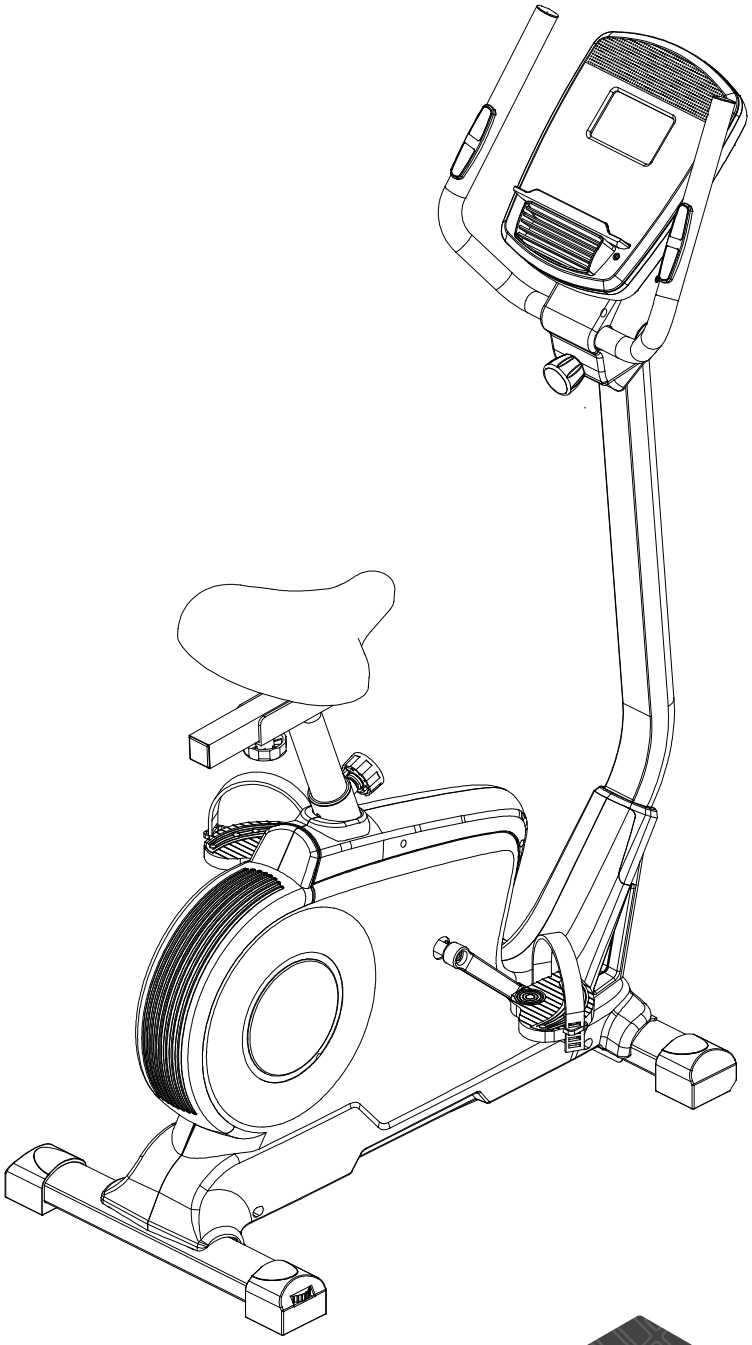
FRANCE
Téléphone : 0811 98 00 11
Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

Veuillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



Visitez notre site à l'adresse suivante :

www.iconsupport.eu

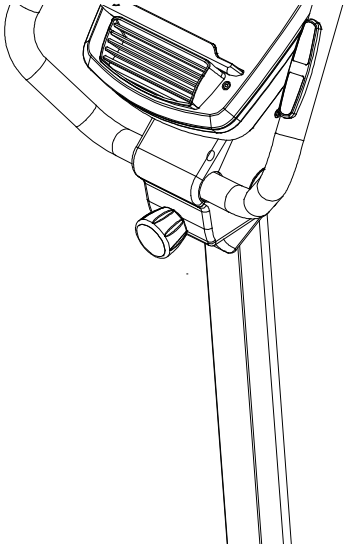
iFIT
MAKE YOUR FITNESS GOALS A REALITY
IFIT.COM

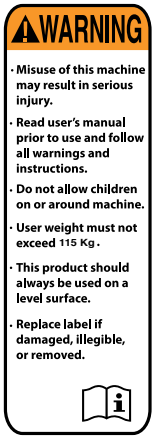
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE AUTOCOLLANTE D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE. 5
UTILISATION DU VÉLO 9
MESURE DE VOTRE FREQUENCE CARDIAQUE. 9
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE 10
MAINTENANCE ET DÉPANNAGE. 16
CONSEILS DE MISE EN FORME. 17
SCHEMA DETAILLE. 18
LISTE DES PIÈCES 19
COMMANDER DES PIECES DE RECHANGE. . . . . Dernière page

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

Ce dessin indique l'emplacement de la ou des étiquettes autocollantes d'avertissement. Si l'étiquette est manquante ou illisible, appelez-nous au numéro de téléphone figurant sur la couverture de ce manuel pour nous demander son remplacement gratuit. Vous devrez ensuite coller l'étiquette à l'emplacement indiqué
Remarque : la taille réelle de la ou des étiquettes ne correspond pas forcément à la taille indiquée.




WARNING
· Misuse of this machine may result in serious injury.
· Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
· Do not allow children on or around machine.
· User weight must not exceed 115 Kg.
· This product should always be used on a level surface.
· Replace label if damaged, illegible, or removed.

Google Maps est une marque de commerce de Google Inc.
IFIT est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.
NORDICTRACK est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, nous vous demandons de bien vouloir lire les précautions et les instructions importantes présentées dans ce guide, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo d'appartement avant toute utilisation. ICON rejette toute responsabilité en cas de blessure ou de dégâts matériels causés par l'utilisation de ce produit.

1. Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des antécédents médicaux.

2. L'utilisation du vélo d'appartement doit strictement respecter les instructions de ce manuel.

3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'appartement ont été correctement informés des précautions d'utilisation.

4. Le vélo d'appartement est prévu pour une utilisation privée uniquement. Il ne doit par conséquent pas être utilisé dans un cadre commercial, institutionnel ou à des fins de location.

5. Le vélo d'appartement doit être conservé en intérieur, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Placez-le sur une surface plane et disposez un tapis en dessous afin de protéger votre plancher ou votre moquette. Veillez à dégager un espace d'au moins 90 cm à l'avant et à l'arrière du vélo d'appartement, et de 60 cm des deux côtés.

6. Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.

7. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux doivent être tenus à l'écart du vélo d'appartement à tout moment.

8. Les personnes pesant plus de 115 kg ne doivent pas utiliser le vélo d'appartement.

9. Utilisez des vêtements adaptés à la pratique du vélo d'appartement ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se prendre dans le mécanisme. Utilisez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.

10. Pendant l'utilisation du vélo d'appartement, et lorsque vous montez dessus ou que vous en descendez, tenez-vous toujours à son guidon.

11. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Le détecteur de pouls n'est qu'un simple instrument d'accompagnement de l'exercice censé définir la fréquence cardiaque dans ses grandes lignes.

12. La posture à adopter sur le vélo d'appartement est « dos plat » ; ne vous penchez pas vers l'avant.

13. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez un accès de faiblesse ou une douleur en cours d'exercice, arrêtez immédiatement et mettez-vous au repos.

AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions d'avoir choisi le NordicTrack® GX5.4. Ce vélo possède toute une série de caractéristiques qui rendront vos séances d'exercices à la fois plus efficaces et plus agréables.

Pour pouvoir utiliser ce vélo dans les meilleures conditions possibles, veuillez d'abord lire attentivement ce manuel. Si, après cette lecture, vous avez des questions, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous répondre le plus efficacement possible, veuillez notez le numéro de modèle ainsi que le numéro de série de l'appareil avant de nous contacter.

Le numéro de modèle est le NTIVEX76014.0 et l'emplacement de l'étiquette autocollante indiquant le numéro de série est indiqué sur la couverture de ce manuel.

VOS OBJECTIFS FITNESS : DU RÊVE, À LA RÉALITÉ

Félicitations pour l'achat de votre nouvel appareil de fitness compatible avec la technologie iFit®.
Atteindre votre objectif fitness ne vous aura jamais semblé si facile.

ALLEZ SUR IFIT.COM POUR COMMENCER

BIEN PLUS QU'UN ENTRAÎNEMENT

iFit® est la plateforme d'entraînement interactive la plus complète, créée pour vous permettre d'atteindre votre objectif Fitness. Bien-être, Perte de poids ou Performance; les programmes d'entraînement personnalisés et les recommandations par la plateforme sont la clé pour obtenir davantage de tout ce que vous faites. Profitez par ailleurs d'une expérience inédite grâce à la souscription à un abonnement premium.

PERDEZ DU POIDS
Restez sur la bonne voie et motivés grâce aux programmes «perte de poids» élaborés par des coachs dont la célèbre Américaine Jillian Michaels.

FAITES DES COMPÉTITIONS
Dépassez vos limites avec les courses virtuelles en temps réel.

PERSONALISSEZ VOS ENTRAÎNEMENTS
5K, 10K, semi ou marathon, iFit vous aidera à préparer votre objectif.

SOYEZ MOBILE
Suivez votre activité où que vous alliez avec les applications iFit ® pour smartphone.

DESSINEZ VOTRE ROUTE
Avec Google Maps™, votre appareil simulera le relief de votre parcours tout en vous offrant la Street View tout au long de votre séance.

PARTAGEZ VOS PROGRÈS
Inspirez les autres, motivez-vous entre membres, partagez vos itinéraires et vos séances d'entraînement... et plus encore !

ALLEZ SUR

IFIT.COM

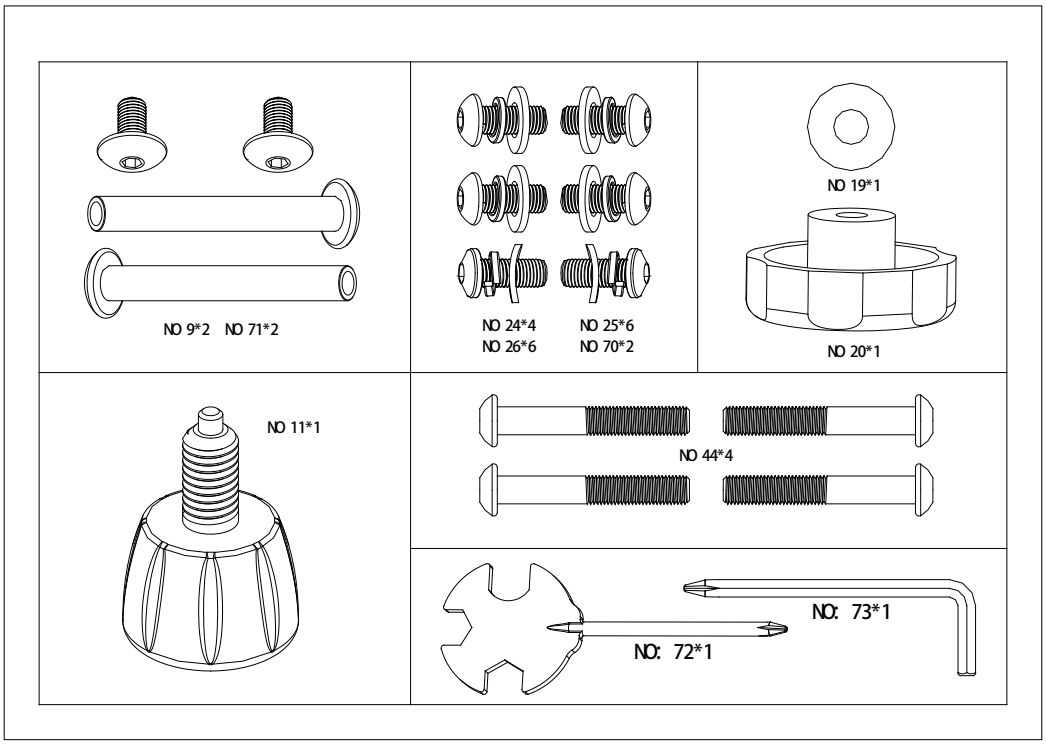
OU APPELEZ

0811 98 00 11

ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

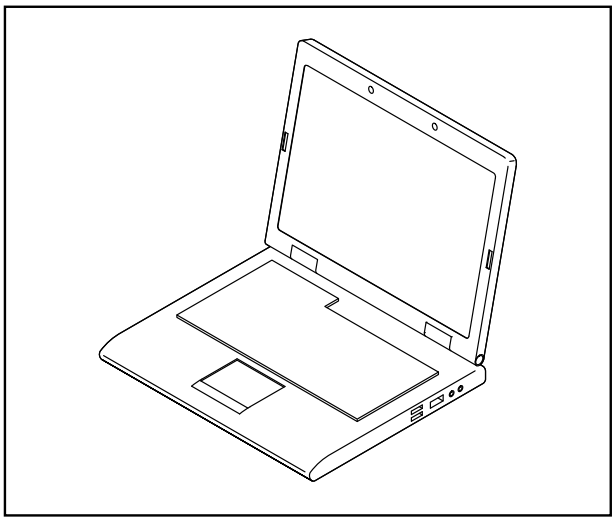
En plus de la clé hexagonale et la clé Allen incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme , et une clé à molette . .
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que celle-ci ne soit pas déjà assemblée.



ETAPE 1

Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

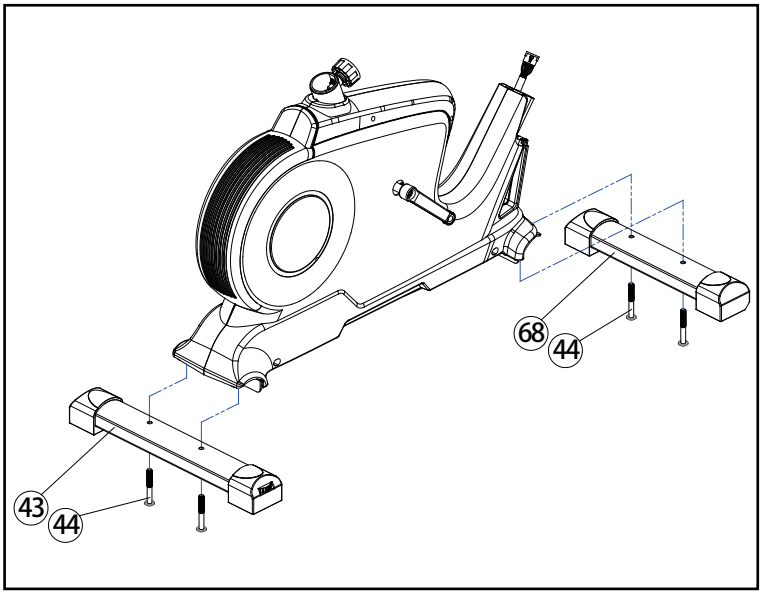


Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

ETAPE 2

1. Attachez le stabilisateur avant (68) à la structure principale (69) avec les boulons (44).

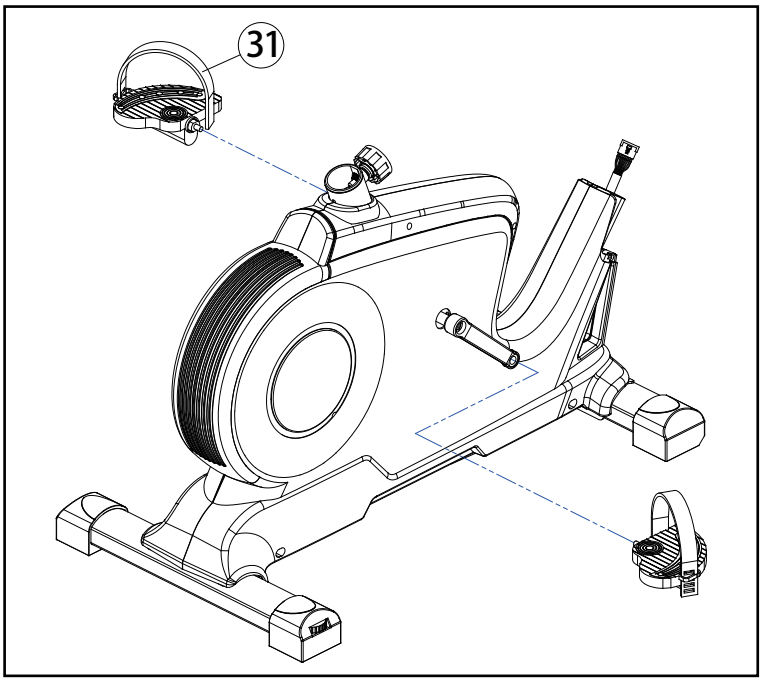
2. Attachez le stabilisateur arrière (43) à la strucutre principale (69) avec les boulons (44).



ETAPE 3

Attachez les Pédales (31) au pédalier avec la clé plate.

Remarque: Vissez la pédale gauche en tournant le sens des aiguilles d'une montre.
Vissez la pédale droit en tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
Vérifiez ensuite que les Pédales (31) sont fermement serrées. Dans le cas contraire, elles risqueraient de se casser.



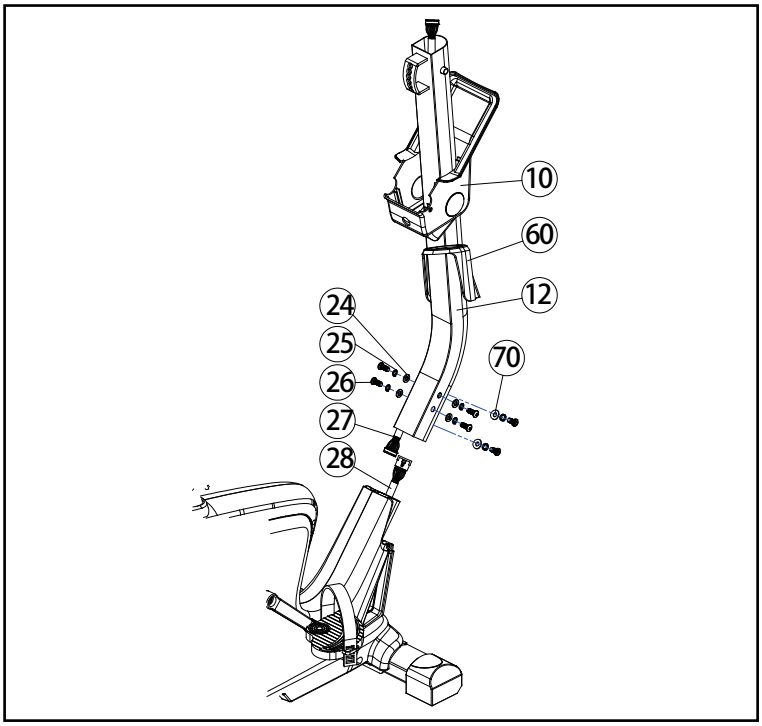
ETAPE 4

1. Faites glisser le cache de la console (10).
Laissez le en attente pour l'étape 8.

2. Faites glisser le cache du montant (60) sur le montant(12) puis connectez ensuite le Câble du capteur (28) au Câble d'extension (27).

3. Calez fermement le Montant (12) dans le Cadre principal (1) en utilisant les boulons (26), les rondelles ressort (25) et les rondelles incurvées (70).

Serrez ensuite le Carter du montant fermement.

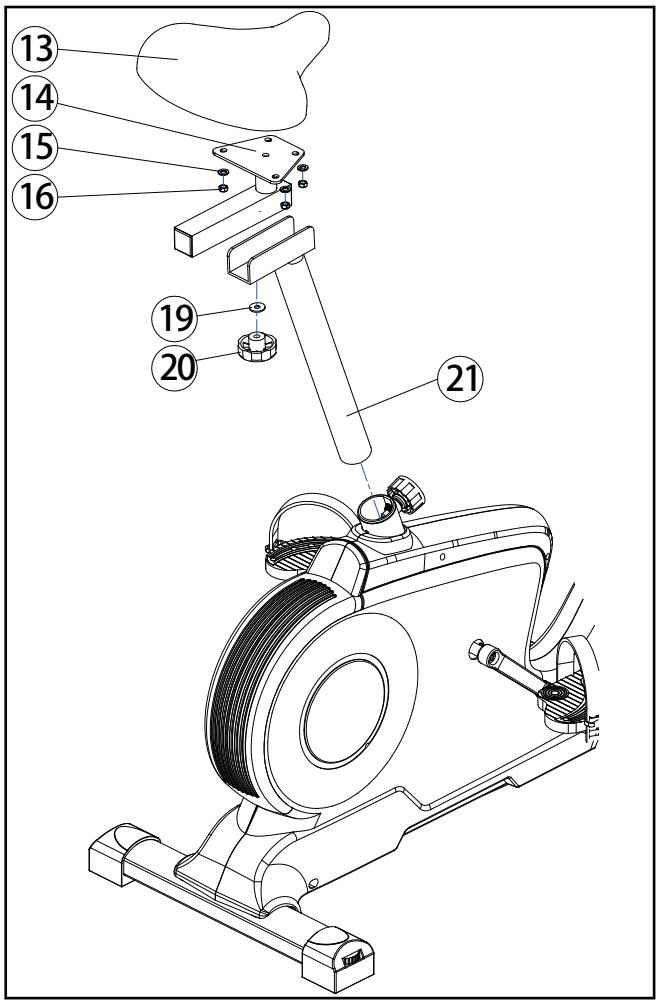


ETAPE 5

Attachez la Selle (13) sur le Support de Selle (14) à l'aide d'un Ecrou nylon (16) et d'une Rondelle plate (15).

Positionnez le Support de Selle (14) sur la glissière du tube de selle (21) puis ajuster la position horizontale et enfin serrez avec la molette (20) et la rondelle (19).

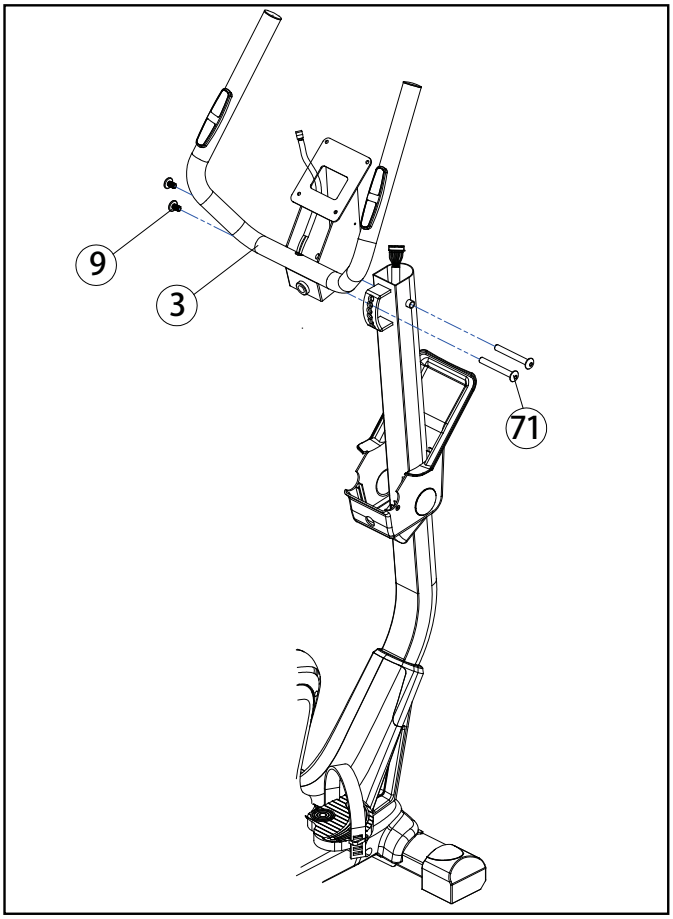
Insérez le Tube de Selle (21) dans le Cadre principal (1) puis serrez avec la Molette de réglage de hauteur de selle.



ETAPE 6

Faites ressortir le câble pour le pulse ainsi que le le câble haut de la console dans l'ouverture du guidon.

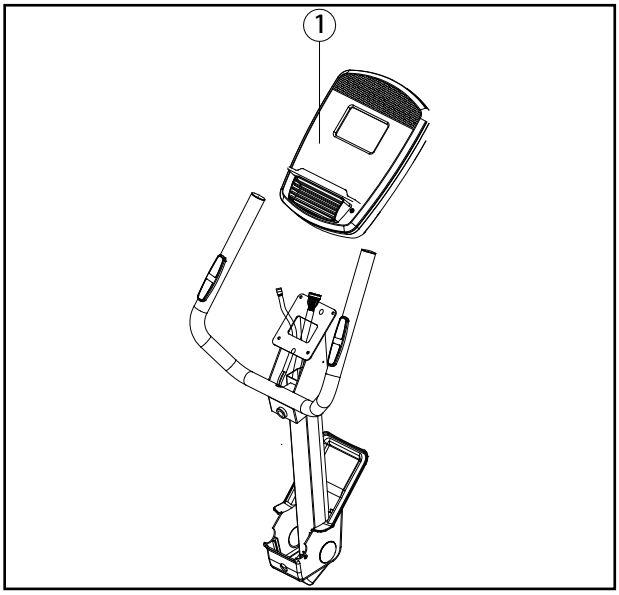
Attachez le Guidon (3) au Montant (1) avec les boulons (71) et les vis (9) comme d'écrit par le dessin ci contre.



ETAPE 7

Connectez le câble haut de la console ainsi que le câble du pulse à la console (1).

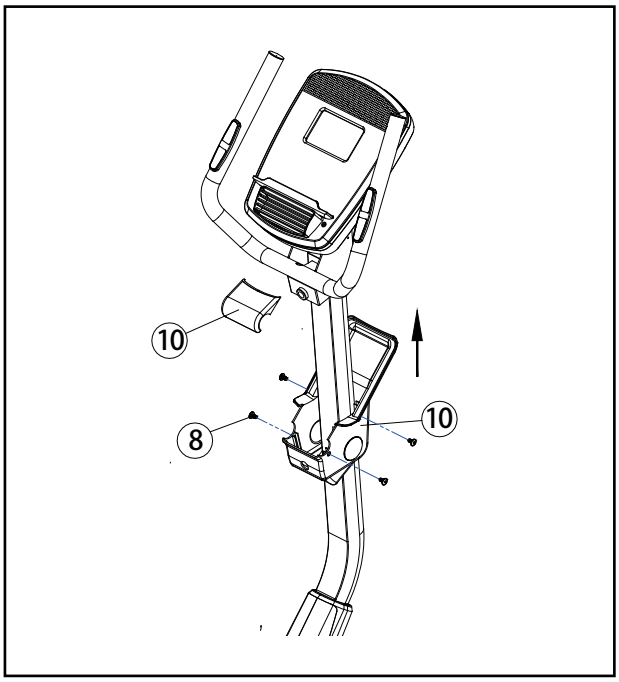
Positionnez la console (1) sur le montant en utilisant les 4 vis.



ETAPE 8

Clipsez les caches plastiques (10) autour du bas du guidon.

Puis avec les 4 vis (8),fixez les ensembles.



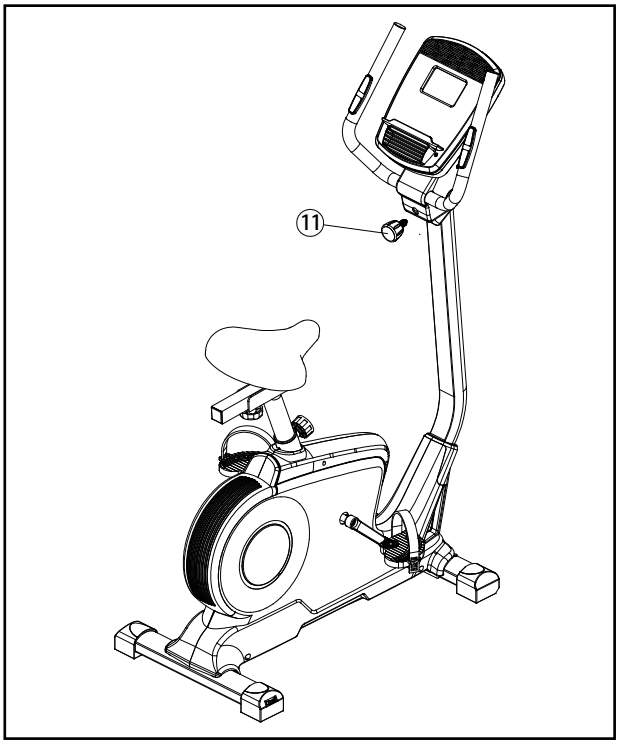
ETAPE 9

Attachez le bloc console-guidon au montant à l'aide de la molette de réglage (11).

Fixez fortement.

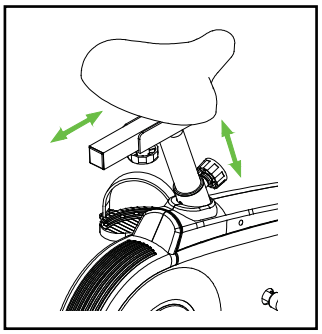
Utilisez le transformateur 9 V fourni et uniquement celui là, afin d'allumer la console.
Branchez le au secteur puis connectez le à votre appareil de fitness à l'arrière du produit.

Maintenant, votre appareil est prêt à être utilisé.



UTILISATION DU VÉLO

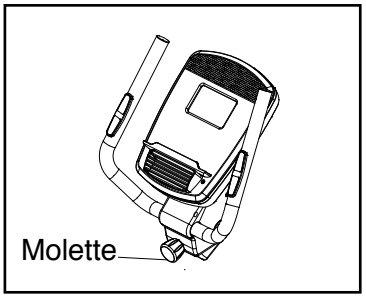
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE LA POSITION LATÉRALE DE LA SELLE



Pour que votre entraînement soit efficace, votre selle doit être à la bonne hauteur. Pendant le pédalage, votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale se trouve en position basse. Pour régler la hauteur ou la position latérale de la selle, commencez par desserrer la molette du tube de selle. Tirez ensuite la molette, faites glisser le tube de selle vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez la molette. Déplacez légèrement le tube de selle vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que la molette est correctement engagée dans l'un des trous de réglage de la potence. Pour terminer, serrez la molette.

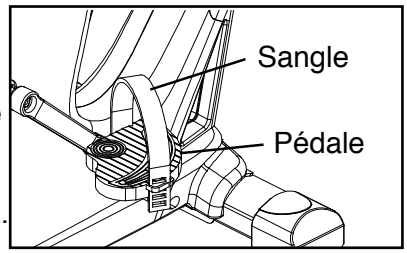
RÉGLAGE DU GUIDON

Pour régler le guidon, commencez par desserrer la molette. Faites pivoter le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis resserrez la molette.



RÉGLAGE DES SANGLES DE PÉDALES

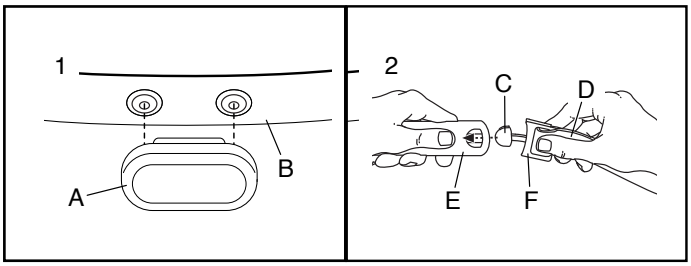
Pour régler les sangles des pédales, commencez par tirer l'extrémité de chaque sangle pour la faire sortir de la languette de la pédale. Réglez ensuite les sangles sur la position de votre choix, puis enfoncez l'extrémité de chaque sangle sur la languette.

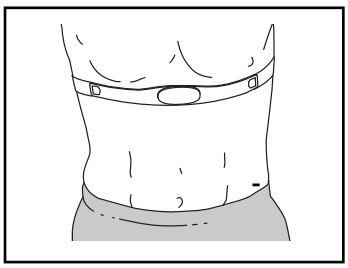


COMMENT UTILISER LA CEINTURE CARDIAQUE

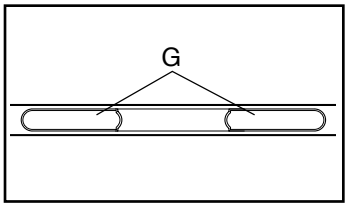
COMMENT INSTALLER LE DETECTEUR CARDIAQUE

Si le capteur cardiaque correspond au schéma 1, positionner le transmetteur (A) sur les picots d'attache rapide de la ceinture(B).
Si le capteur cardiaque correspond au schéma 2, inserrez l'onglet (C) situé à l'extrémité de la ceinture (D) dans l'orifice du transmetteur (E).
Appuyez l'extrémité du transmetteur sous la boucle (F) de la ceinture. on the chest strap;





L'onglet doit affleurer l'émetteur.
Ensuite, attachez le détecteur cardiaque autour de votre poitrine puis attachez l'autre bout de la ceinture à la sangle avec le capteur. Réglez la longueur de la ceinture si nécessaire. Le détecteur cardiaque doit être sous vos vêtements, collé à votre peau, et sur les muscles pectoraux ou de la poitrine.



Assurez-vous que le logo situé sur la sangle avec le capteur se trouve devant et à l'endroit. Décollez de quelques centimètres la sangle avec le capteur de votre corps et localisez les deux électrodes sous la sangle (G) (les électrodes sont recouvertes de petites stries).
Utilisez de la solution saline telle que de la salive ou de la solution pour lentilles de contacts pour mouiller les deux électrodes. Remettez la sangle en position contre votre poitrine.

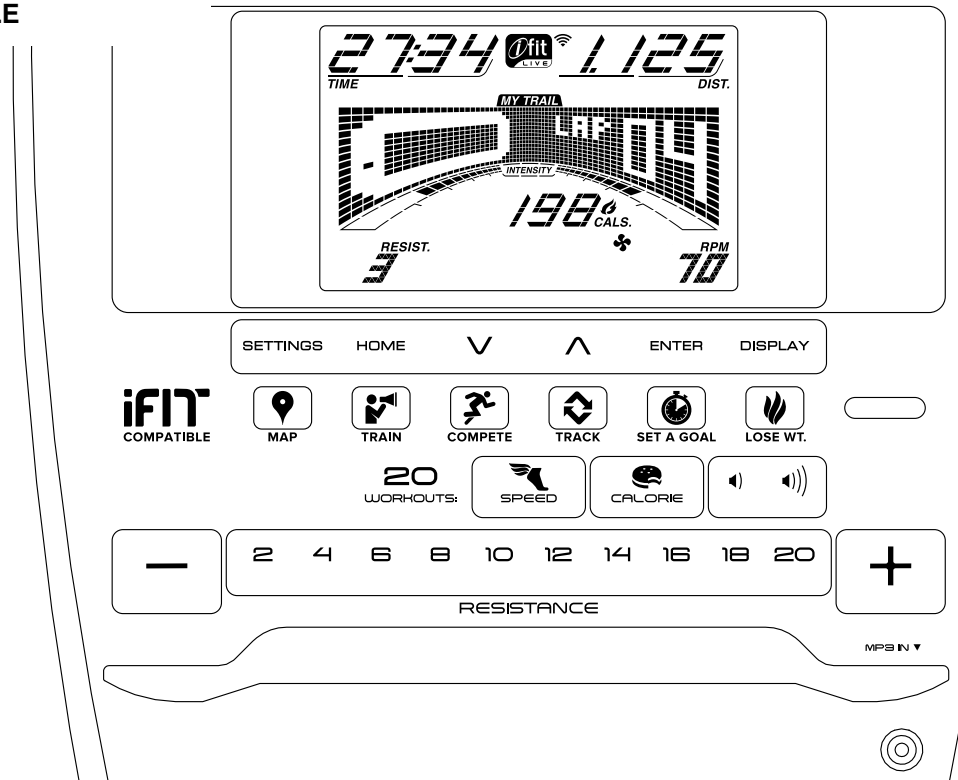
ENTRETIEN ET MAINTENANCE

• Séchez le détecteur cardiaque après chaque utilisation. Le détecteur cardiaque est actif lorsque vous mouillez les électrodes et que vous le placez contre votre poitrine, il s'éteint lorsque les électrodes sont retirées et séchées. Si le détecteur cardiaque n'est pas séché après chaque utilisation, les piles peuvent s'user prématurément.
• Rangez le détecteur cardiaque dans un endroit sec à l'abri de la chaleur. Ne le ranger pas dans un sac plastique ou tout autre contenant qui pourrait attirer de l'humidité.
• N'exposez pas le détecteur cardiaque directement aux rayons du soleil. Ne l'exposez pas à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
• Ne pas trop pliez ou étirez la sangle avec le capteur lors de l'utilisation ou du rangement du détecteur cardiaque.
• Nettoyez le détecteur cardiaque à l'aide d'un chiffon humide, ne jamais utiliser de produits chimiques, abrasifs ou à base d'alcool. Lavez le détecteur à la main et laissez sécher à l'air libre.

PROBLEMES

Si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, vérifiez les points suivants :
• Assurez-vous de porter le détecteur cardiaque comme expliqué précèdemment. Note : S'il ne fonctionne toujours pas bougez le un peu plus vers le haut ou vers le bas de votre poitrine.
• Utiliser de la solution saline solution telle que de la salive ou de la solution pour lentilles de contacts pour mouiller les électrodes. Si aucune fréquence cardiaque n'apparaît, mouillez à nouveau les électrodes.
• Placez-vous près de la console pour que celle-ci puisse lire votre fréquence cardiaque.
• Le détecteur cardiaque fonctionne avec des personnes aux rythmes cardiaques normaux. Il n'est pas conseillé pour les personnes souffrant d'extrasystole ventriculaire, de tachycardie ou d'arythmie.
• La lecture du rythme cardiaque peut être affectée par des interférences magnétiques telles que les lignes à haute tensions ou d'autres sources. Si tel est le cas, changez votre vélo de place.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



RÉALISEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME SUR IFIT.COM

Grâce à votre nouvel équipement de mise en forme entièrement compatible avec iFit, vous pourrez utiliser une vaste palette de fonctions sur iFit.com pour atteindre vos objectifs de mise en forme :

MAP — Pratiquez des exercices n'importe où dans le monde grâce à Google Maps personnalisable.

TRAIN — Téléchargez des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.

COMPETE — Suivez vos progrès en vous mesurant à d'autres utilisateurs de la communauté iFit.

TRACK — Chargez les résultats de votre entraînement sur le nuage iFit et suivez votre progression.

SET A GOAL — Définissez des objectifs de perte de calories, de temps ou de distance pour vos entraînements.

LOSE WT. — Choisissez et téléchargez des groupes d'entrainements de perte de poids

Accédez à iFit.com pour en savoir plus.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console présente de nombreuses caractéristiques qui vont rendre vos séances d'exercice à la fois plus efficaces et plus agréables.

En mode manuel, une simple pression sur un bouton vous permet de modifier le niveau de résistance des pédales. La console affiche en continu des informations détaillées sur votre activité, tandis que vous vous entraînez. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le pulsomètre intégré, ou bien le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique **(voir page 11)**.

La console propose également une sélection d'exercices préprogrammés. Le niveau de résistance des pédales est ajusté automatiquement à chaque exercice, afin que vous en tiriez le meilleur bénéfice. Vous pouvez aussi fixer des objectifs mesurés en termes de calories dépensées, de distance parcourue ou de temps de course.

La console intègre en outre un mode iFit, grâce auquel elle peut communiquer avec votre réseau sans fil, par le biais d'un module iFit disponible en option. Grâce à ce mode iFit, vous pouvez télécharger des exercices personnalisés, créer vos propres exercices, visualiser vos résultats, vous mesurer aux autres utilisateurs iFit et accéder à bien d'autres fonctionnalités. **Vous pouvez faire l'acquisition du module iFit à tout moment, via le site www.iFit.com, ou en téléphonant au numéro figurant sur la couverture de ce manuel.**

Vous pouvez même connecter votre lecteur MP3 ou lecteur CD au circuit audio de la console, et pratiquer ainsi vos exercices tout en écoutant vos livres audio ou vos morceaux préférés.

Pour lancer le mode manuel, voir page 13. **Pour lancer un exercice préprogrammé,** voir page 14. **Pour lancer un exercice avec objectif personnalisé,** voir page 15. **Pour lancer un exercice iFit,** voir page 16. **Pour savoir comment utiliser le circuit audio de la console,** voir page 14. **Pour modifier les paramètres de la console,** voir page 17.
Remarque : l'écran de la console peut être doté d'un film plastique de protection, que vous devrez retirer.

COMMENT LANCER LE MODE MANUEL

1. Mettez la console sous tension en appuyant sur l'un de ses boutons ou en commençant à pédaler.

L'écran s'allume pour indiquer la mise sous tension de la console, confirmant que cette dernière est prête à l'emploi.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Appuyez sur le bouton HOME, ou bien appuyez plusieurs fois sur le bouton SPEED ou CALORIE, de façon à sélectionner le mode manuel.
En l'absence de module sans fil iFit et de connexion de la console à iFit, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

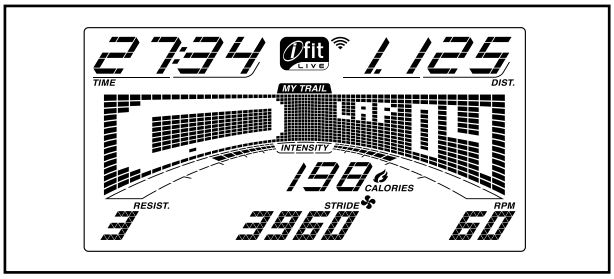
3. Ajustez le niveau de résistance des pédales.

Vous pouvez modifier le niveau de résistance des pédales lorsque vous pédalez, en appuyant sur le bouton - ou + de la zone résistance, ou bien en appuyant sur l'un des boutons numérotés de cette même zone.

Remarque : après avoir appuyé sur un bouton, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.

4. Suivez votre progression à l'écran.

L'écran peut afficher les informations suivantes, relatives à votre exercice :



Calories (Cals.) — Ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Calories per Hour (Cals./Hr) (Calories par heure) — Ce mode affiche la moyenne horaire du nombre de calories que vous avez brûlées.

Distance (Dist.) — Ce mode affiche la distance que vous avez parcourue, en miles ou en kilomètres.

Pulse (Pouls) — Ce mode affiche votre pouls, si vous utilisez le pulsomètre intégré, ou bien le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique disponible en option (voir étape 5).

Resistance (Resist.) (Résistance) — Ce mode affiche pendant quelques secondes le niveau de résistance des pédales, à chaque fois que ce niveau est modifié.

RPM (Tr/min) — Ce mode affiche votre vitesse de pédalage, exprimée en tours par minutes (tr/min).

Stride (Foulée) — Ce mode affiche le nombre total de foulées que vous avez réalisées.

Time (Temps) — Lorsque le mode manuel est activé, ce mode affiche le temps de course écoulé. Lorsqu'un exercice est sélectionné, ce mode affiche le temps d'entraînement restant dans le cadre de l'exercice.

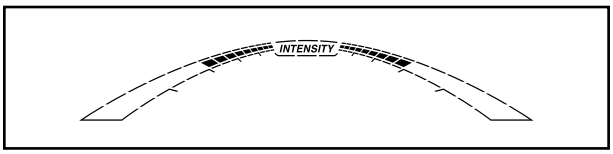
L'afficheur graphique permet d'afficher différents onglets. Pour afficher l'onglet souhaité, appuyez plusieurs fois sur le bouton DISPLAY. Vous pouvez également appuyer sur les boutons flèche vers le haut/le bas, près du bouton ENTER.

Speed (Vitesse) — Cet onglet affiche une visualisation graphique des performances réalisées sur l'exercice, en termes de vitesse. Un nouveau segment s'affiche à chaque nouvelle minute écoulée.

My Trail (Ma course) — Cet onglet affiche une piste d'athlétisme de 400 m. Un rectangle clignotant vous permet de visualiser votre progression au cours de l'exercice. L'onglet My Trail (Ma course) affiche également le nombre de tours de piste réalisés.

Calorie — Affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment temporel correspond à la quantité de calories brûlées.

La barre d'intensité indique le niveau d'intensité approximatif atteint lors de l'exercice.



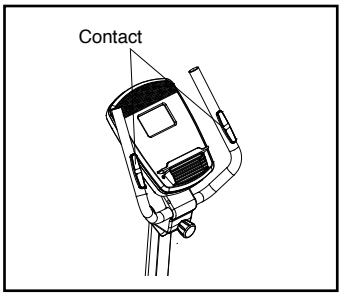
Appuyez sur le bouton HOME pour quitter l'exercice et revenir au menu par défaut (voir COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE en page 17, pour savoir comment configurer le menu par défaut). Appuyez à nouveau sur le bouton HOME, si nécessaire.

Si vous avez installé un module iFit sans fil, l'icône de connexion sans fil en haut de l'écran indique la puissance du signal. Quatre arcs de cercle correspondent à un signal de puissance maximale.

Vous pouvez modifier le volume sonore de la console en appuyant sur le bouton de réduction/ d'augmentation du volume.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le pulsomètre intégré, ou bien le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique disponible en option **(voir page 11 pour des informations sur le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique disponible en option)**.



Remarque : si vous utilisez simultanément les deux types de cardiofréquencemètres, la console ne va pas pouvoir afficher précisément votre pouls.

Si les contacts métalliques du pulsomètre intégré sont recouverts d'un film plastique, retirez-le. Pour mesurer votre pouls, saisissez le pulsomètre intégré en ayant soin de placer vos paumes contre les contacts métalliques. **Évitez de déplacer vos mains et ne serrez pas les contacts trop fortement.**

Une fois votre pouls détecté, une icône cœur se met à clignoter à l'écran au rythme de vos pulsations, un ou deux traits vont apparaître, puis la mesure de votre pouls sera affichée. **Pour obtenir la mesure la plus précise possible, maintenez vos mains sur les poignées pendant au moins 15 secondes.**

Si votre pouls ne s'affiche pas à l'écran, assurez-vous que vos mains sont bien positionnées comme indiqué précédemment. Veillez à ne pas trop déplacer vos mains et à ne pas serrer exagérément les contacts. Pour assurer des performances de mesure optimales, nettoyez régulièrement les contacts avec un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, d'éléments abrasifs ni de produits chimiques pour nettoyer ces contacts.**

6. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.

Si vous n'actionnez pas les pédales pendant plusieurs secondes, la console émet une série de tonalités et se met en pause, et la valeur de temps clignote à l'écran.

Si vous n'actionnez pas les pédales pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

Remarque : l'écran de la console intègre un mode démonstration, principalement destiné à la présentation en vitrine du vélo elliptique. Lorsque ce mode démonstration est activé, la console affiche une présentation préenregistrée. Pour désactiver le mode démonstration, voir COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE en page 17.

COMMENT LANCER UN EXERCICE PRÉPROGRAMMÉ

1. Mettez la console sous tension en appuyant sur l'un de ses boutons ou en commençant à pédaler.

L'écran s'allume pour indiquer la mise sous tension de la console, confirmant que cette dernière est prête à l'emploi.

2. Sélectionnez un exercice préprogrammé.

Pour sélectionner un exercice préprogrammé, appuyez plusieurs fois sur le bouton SPEED ou CALORIE, de façon à afficher à l'écran l'exercice souhaitée.

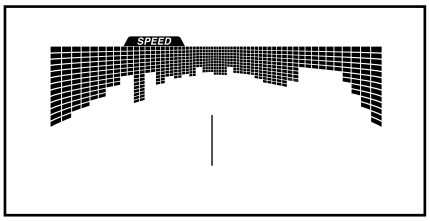
Après sélection d'un exercice préprogrammé, l'écran affiche sa durée ainsi que son nom. Vos performancesen termes de vitesse vont être représentées à l'écran dans l'afficheur graphique.

L'écran va également afficher la vitesse maximum de pédalage (exprimée en tours/minute) ainsi que le niveau de résistance maximal des pédales.

3. Commencez à pédaler pour démarrer l'exercice.

Chaque exercice est divisé en segments d'une minute, lesquels sont chacun associés à un niveau de résistance des pédales et un objectif de vitesse de pédalage. Remarque : deux segments qui se suivent peuvent avoir été définis sur les mêmes niveaux de résistance et/ou objectifs de pédalage.

Le niveau de résistance et l'objectif de pédalage du premier segment vont apparaître dans l'afficheur graphique.



Au cours de l'exercice, la visualisation graphique de l'onglet Speed (Vitesse) va afficher votre progression. Le segment clignotant sur la visualisation correspond au segment en cours de l'exercice. L'objectif de pédalage associé à un segment est indiqué par la hauteur de ce dernier.

À la fin de chaque segment, la console émet une série de tonalités et le prochain segment commence à clignoter. Si un niveau de résistance et/ou un objectif de pédalage différents sont programmés sur le prochain segment, ceux-ci s'affichent pendant quelques secondes à l'écran, vous permettant d'en prendre connaissance. Le niveau de résistance des pédales est ensuite effectivement modifié.

Lors de l'exercice, vous serez invité à conserver une vitesse de pédalage proche de l'objectif de pédalage associé au segment en cours. **L'affichage à l'écran d'une flèche vers le haut** indique que vous devez pédaler plus vite. **L'affichage à l'écran d'une flèche vers le bas** indique que vous pouvez ralentir. **Si aucune flèche ne s'affiche,** vous pouvez poursuivre sur le même rythme.

IMPORTANT : l'objectif de pédalage n'a pour seul but que de vous aider à vous motiver dans l'effort. Votre vitesse de pédalage peut parfaitement être inférieure à l'objectif présenté, le principal étant de pédaler à un rythme qui vous est confortable.
Si le niveau de résistance des pédales est trop élevé ou au contraire trop faible pour le segment en cours, vous pouvez le modifier manuellement en utilisant les boutons de la zone résistance.
IMPORTANT : à la fin d'un segment, le niveau de résistance des pédales est automatiquement réajusté à celui programmé pour le segment suivant.

L'exercice va se poursuivre ainsi jusqu'au dernier segment. Pour arrêter l'exercice à tout moment, arrêtez tout simplement de pédaler. La valeur de temps va clignoter à l'écran. Pour reprendre l'exercice, il vous suffit de recommencer à pédaler.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Voir étape 4 en page 13.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.

Voir étape 5 en page 14.

6. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.

Voir étape 6 en page 14.

COMMENT LANCER UN EXERCICE AVEC OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Mettez la console sous tension en appuyant sur l'un de ses boutons ou en commençant à pédaler.

L'écran s'allume pour indiquer la mise sous tension de la console, confirmant que cette dernière est prête à l'emploi.

2. Fixez un objectif personnalisé (calories dépensées, distance parcourue ou temps de course).

Appuyez tout d'abord sur le bouton SET A GOAL.

Appuyez ensuite sur les boutons flèche vers le haut/ le bas, près du bouton ENTER, de façon à afficher à l'écran l'intitulé de l'objectif souhaité. Validez en appuyant sur le bouton ENTER.

Appuyez à nouveau sur les boutons flèche vers le haut/le bas, près du bouton ENTER, pour ajuster l'objectif souhaité.

3. Commencez à pédaler pour démarrer l'exercice.

Chaque exercice est divisé en segments d'une minute,

Vous pouvez modifier manuellement le niveau de résistance des pédales lors de l'exercice, en utilisant les boutons de la zone résistance.

Remarque : si vous modifiez manuellement le niveau de résistance des pédales lors d'un exercice associé à un objectif de dépense calorique, la durée de l'exercice sera éventuellement ajustée automatiquement, afin que vous puissiez atteindre votre objectif.

Remarque : l'objectif de dépense calorique est une estimation des calories que vous allez brûler au cours de l'exercice. La quantité effective de calories brûlées va dépendre de nombreux facteurs, notamment votre poids. Par ailleurs, si vous modifiez manuellement le niveau de

résistance au cours de l'exercice, vous altérez également la quantité de calories brûlées.

L'exercice va se poursuivre jusqu'à ce que l'objectif personnalisé (calories dépensées, distance parcourue ou temps de course) soit atteint. Pour interrompre l'exercice, arrêtez tout simplement de pédaler. La valeur de temps va rester figée à l'écran. Pour reprendre l'exercice, il vous suffit de recommencer à pédaler.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

   Lors de l'exercice, l'écran va afficher le décompte des calories dépensées, de la distance parcourue ou du temps de course, jusqu'à ce que l'objectif personnalisé soit atteint.

   Voir étape 4 en page 13.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.**

   Voir étape 5 en page 14.

6. **Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.**

   Voir étape 6 en page 14.

   Appuyez sur le bouton MAP, TRAIN ou LOSE WT. pour télécharger le prochain exercice du même type dans votre calendrier.

   Appuyez sur le bouton COMPETE pour participer à une course que vous avez planifiée au préalable.

   Appuyez sur le bouton TRACK pour relancer un exercice iFit de votre calendrier que vous avez effectuée récemment. Appuyez ensuite sur les boutons flèche vers le haut/le bas pour sélectionner l'exercice souhaitée. Enfin, appuyez sur le bouton ENTER pour démarrer l'exercice.

   Pour définir un exercice avec objectif personnalisé, appuyez sur le bouton SET A GOAL (voir page 19).

COMMENT LANCER UNE SÉANCE IFIT

Vous devez disposer d'un module iFit pour pouvoir lancer un exercice iFit. **Vous pouvez faire l'acquisition du module iFit à tout moment, via le site www.iFit.com, ou en téléphonant au numéro figurant sur la couverture de ce manuel.**

Remarque : l'utilisation du module iFit suppose de disposer d'un ordinateur doté d'un port USB et disposant d'une connexion Internet. Vous devez également être inscrit sur iFit.com. Si vous utilisez un module iFit sans fil, vous devez également disposer d'un réseau domestique sans fil, basé sur un routeur 802.11b avec diffusion SSID activée (les réseaux cachés ne sont pas pris en charge).

1. **Mettez la console sous tension en appuyant sur l'un de ses boutons ou en commençant à pédaler.**

   L'écran s'allume pour indiquer la mise sous tension de la console, confirmant que cette dernière est prête à l'emploi.

2. **Insérez le module iFit dans la console.**

   Avant de lancer un exercice iFit, assurez-vous que le module iFit est bien inséré dans la console.

   IMPORTANT : pour satisfaire aux limites d'exposition aux radiofréquences, l'antenne et l'émetteur intégrés au module iFit doivent être placés à au moins 20 cm de toute personne, et ne doivent pas être connectés ou se trouver à proximité d'une autre antenne ou d'un autre émetteur.

3. **Sélectionnez un utilisateur.**

   Si plusieurs utilisateurs sont enregistrés sur votre compte iFit, vous pouvez changer l'utilisateur actif dans l'écran principal iFit. Appuyez sur les boutons flèche vers le haut/le bas, près du bouton ENTER, pour sélectionner un utilisateur.

4. **Sélectionnez un exercice iFit.**

   Pour sélectionner un exercice iFit, appuyez sur l'un des boutons iFit. Avant de télécharger des exercices, vous devez d'abord les ajouter dans votre calendrier sur www.iFit.com.

   Appuyez sur le bouton MAP, TRAIN ou LOSE WT. pour télécharger le prochain exercice du même type dans votre calendrier.

   Appuyez sur le bouton COMPETE pour participer à une course que vous avez planifiée au préalable.

   Appuyez sur le bouton TRACK pour relancer un exercice iFit de votre calendrier que vous avez effectuée récemment. Appuyez ensuite sur les boutons flèche vers le haut/le bas pour sélectionner l'exercice souhaitée. Enfin, appuyez sur le bouton ENTER pour démarrer l'exercice. Pour définir un exercice avec objectif personnalisé, appuyez sur le bouton SET A GOAL (voir page 19).

   Pour plus d'informations sur les exercices iFit, rendez-vous sur www.iFit.com.

   Après sélection d'un exercice iFit, l'écran affiche sa durée ainsi que le nombre approximatif de calories que vous allez brûler. Le nom de l'exercice est également affiché. Si vous sélectionnez un exercice de compétition, l'écran peut afficher un compte à rebours avant le début de la course.

Remarque : les boutons iFit permettent également de lancer des exercices de démonstration. Pour utiliser les exercices de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'un des boutons iFit.

5. **Commencez l'exercice.**

   Voir étape 3 en page 13.

   Certains exercices intègrent un coach audio, qui va vous prodiguer ses conseils tout au long de l'exercice. Ce coach audio peut être paramétré (voir COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE en page 17).

   Pour arrêter l'exercice à tout moment, arrêtez tout simplement de pédaler. La valeur de temps va clignoter à l'écran. Pour reprendre l'exercice, il vous suffit de recommencer à pédaler.

6. **Suivez votre progression à l'écran.**

   Voir étape 4 en page 13.

   L'onglet My Trail (Ma course) affiche une carte du parcours effectué, ou bien une piste d'athlétisme ainsi que le nombre de tours que vous avez effectués.

   Si vous avez sélectionné un exercice de compétition, l'onglet Compete (Compétition) indique votre progression dans la course. Lors de la course, la ligne supérieure de l'afficheur graphique indique la portion de la course déjà effectuée. Les autres lignes correspondent à la progression des autres compétiteurs. L'extrémité de l'afficheur graphique représente l'arrivée de la course.

7. **Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.**

   Voir étape 5 en page 14.

8. **Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.**

   Voir étape 6 en page 14.

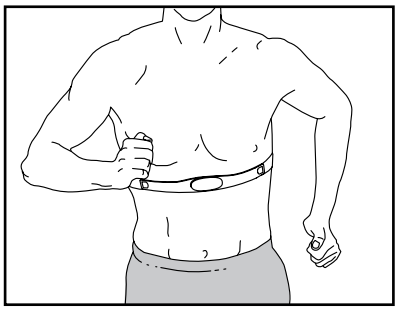
   Pour plus d'informations sur le mode iFit, rendez-vous sur www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE CIRCUIT AUDIO DE LA CONSOLE

Pour vous entraîner tout en écoutant de la musique ou des livres audio via le circuit audio de la console, branchez un câble audio mini-jack mâle/mâle (non fourni) à la prise mini-jack de la console et à la prise mini-jack de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio. **Assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé à fond dans la prise. Remarque : le câble audio spécifié est disponible dans les boutiques d'électronique grand public.**

Appuyez ensuite sur le bouton de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume via le bouton de réduction/d'augmentation du volume de la console, ou bien en utilisant la commande de volume de votre lecteur audio.

LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE DE TYPE CEINTURE THORACIQUE



Que votre objectif soit de brûler des graisses ou de renforcer votre système cardiovasculaire, l'élément clé pour obtenir des résultats optimaux est de conserver un rythme cardiaque adapté lors de vos exercices. Le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique, surveille en continu votre pouls lors de vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre les objectifs de remise en forme que vous vous êtes fixés.

Voir étape 5 en page 11.

COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. **Sélectionnez le mode de paramétrage.**

   Pour sélectionner le mode de paramétrage, maintenez le bouton SETTINGS enfoncé jusqu'à ce que les paramètres s'affichent à l'écran.

   L'écran indique le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique, ainsi que la distance totale parcourue (en miles ou en kilomètres).

   Si un module iFit est connecté à la console, l'écran va afficher la mention WIFI MODULE ou USB MODULE.

   En l'absence de module, l'écran affiche la mention NO IFIT MODULE. Certaines des options présentées ne seront pas disponible si aucun module iFit n'est connecté.

2. **Naviguez dans les options du mode de paramétrage.**

   L'afficheur graphique de l'écran propose différentes pages d'options. Appuyez plusieurs fois sur le boutons FLÈCHE VERS LE BAS, près du bouton ENTER, de façon à sélectionner la page d'option souhaitée.

   La partie inférieure de l'écran affiche les instructions correspondant à la page sélectionnée. **Assurez-vous de suivre les instructions mentionnées dans la partie inférieure de l'écran.**

3. **Modifiez les paramètres.**

Units (Unités) — L'écran affiche l'unité de mesure active. Appuyez sur le bouton ENTER pour modifier l'unité de mesure sélectionnée. Pour afficher les distances en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher les distances en kilomètres, sélectionnez METRIC.

Demo (Démonstration) — L'écran de la console intègre un mode démonstration, principalement destiné à la présentation en vitrine du vélo elliptique. Appuyez sur le bouton ENTER pour activer ou désactiver le mode démonstration.

Contrast Level (Taux de contraste) — L'écran affiche le taux de contraste actif. Appuyez sur le bouton - ou + de la zone résistance pour régler le taux de contraste.

Trainer Voice (Coach audio) — L'écran affiche le statut actif pour la fonctionnalité de coach audio. Appuyez sur le bouton ENTER pour activer ou désactiver le coach audio.

Default Menu (Menu par défaut) — Le menu par défaut est celui qui s'affiche lorsque vous appuyez sur le bouton HOME. Appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner le type de menu par défaut (celui du mode manuel ou le menu iFit).

Check Status (Contrôle connexion) — L'écran affiche la mention CHECK WIFI STATUS ou CHECK USB STATUS. Appuyez sur le bouton ENTER. Au bout de quelques secondes, le statut du module iFit s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton SETTINGS pour quitter cette page d'option.

Send/Receive (Envoi/réception) — L'écran affiche la mention SEND/RECEIVE DATA. Appuyez sur le bouton ENTER. La console va alors rechercher des exercices iFit ou des mises à jour du firmware à télécharger.

4. **Quittez le mode de paramétrage.**

Appuyez sur le bouton SETTINGS pour quitter le mode de paramétrage.

MAINTENANCE ET DÉPANNAGE

Contrôlez et resserrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'appartement.
Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.
Pour nettoyer le vélo, utilisez un chiffon humide et un peu de détergent doux.

Important : pour éviter d'endommager la console, celle-ci ne doit jamais entrer en contact avec des liquides ou être exposée directement au rayonnement du soleil.

CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION :

• Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

• Les moniteurs cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne servent qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour déterminer le pouls qu'il vous faut, trouvez d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis aux dizaines). Trouvez ensuite les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres constituent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus petit est votre pouls recommandé pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est votre pouls
recommandé pour brûler encore plus de graisse, et le nombre le plus grand est votre pouls recommandé pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre entraînement jusqu'à ce que votre pouls soit entre le nombre le plus petit et le nombre du milieu dans votre zone d'entraînement pendant que vous vous entraînez.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic.
L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour l'exercice aérobic, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du numéro le plus haut se trouvant dans votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre pouls, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. Remarque : durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à
cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

EXERCICES D'ÉTIREMENT CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs exercices d'assouplissement est décrite ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous éti- rez. Ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et bais- sez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Compt- ez jusqu'à 15 puis déten- dez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et du dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis déten- dez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et de l'aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et pla- cez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour l'équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

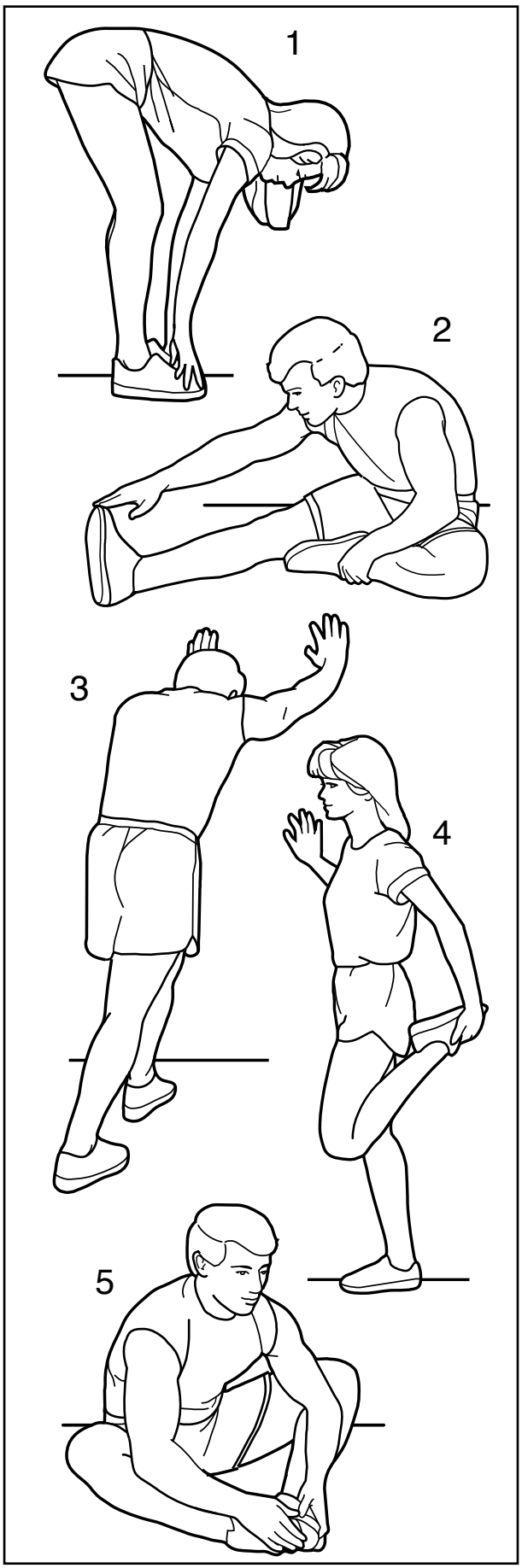
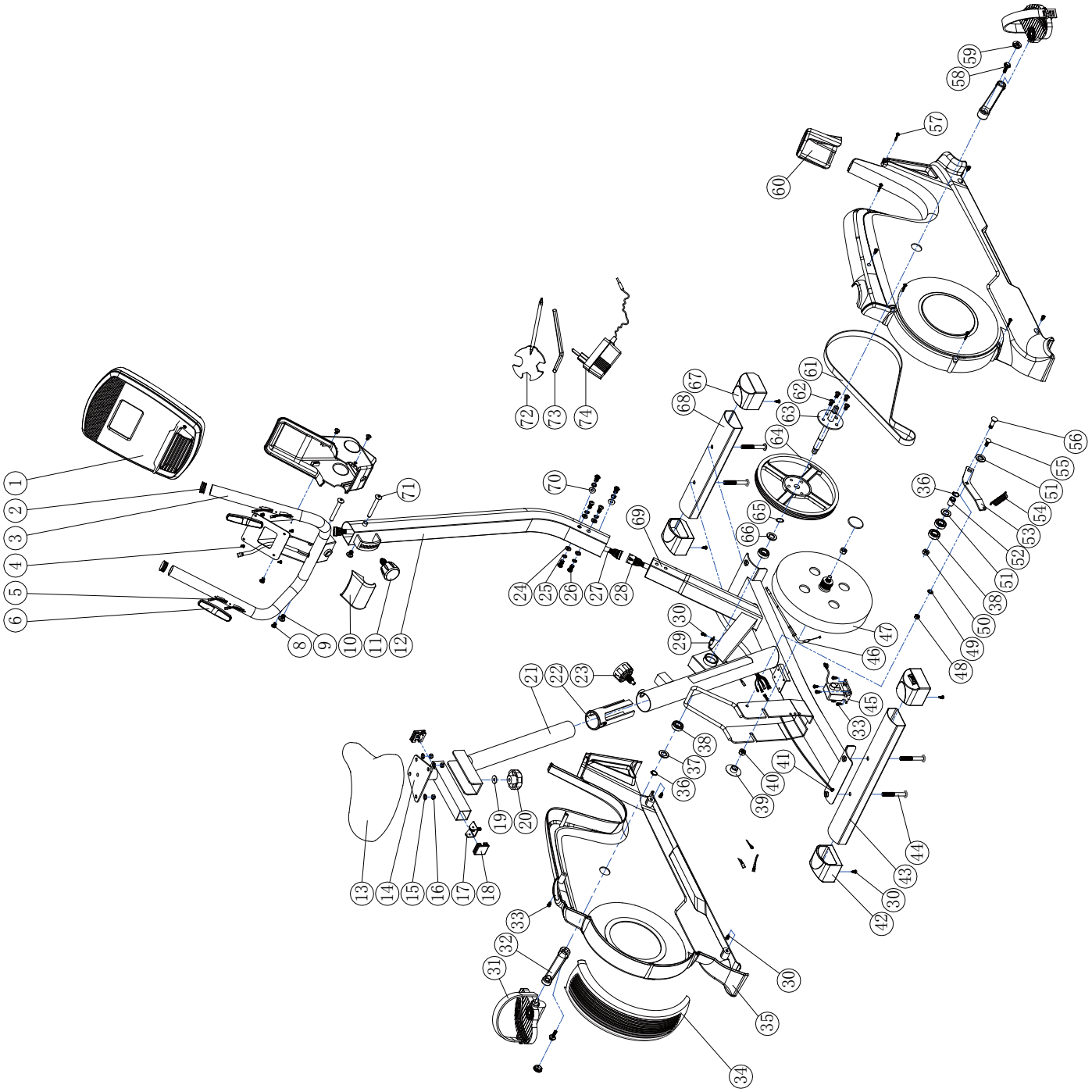


SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle. NTIVEX76014.0



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTIVEX76014.0

N°	Qté.	Description
1	1	Console
2	2	Cache Guidon Φ22
3	1	Guidon
4	2	Vis M4*15
5	2	Cable Capteur de Pulse
6	2	Plaque de Capteur de Pulse
8	4	Vis M4.2*25
9	2	Boulon M8*15
10	1	Cache plastique du Guidon / Compteur
11	1	Molette de réglage du Guidon M16*27
12	1	Montant
13	1	Selle
14	1	Kit de support de la selle
15	3	Rondelle Φ8*Φ16*1.5T
16	3	Ecrou Nylon M8
17	1	Guide du Recul de Selle
18	2	Cache 38*38
19	1	Rondelle Φ10*Φ25*3T
20	1	Molette réglage M10
21	1	Tube de Selle
22	1	Guide plastique du tube de selle Φ50
23	1	Molette réglage de hauteur de selle
24	4	Rondelle Φ8*Φ19*1.5T
25	6	Ressort Φ8
26	6	Boulon M8*20
27	1	Cable Haut de la console
28	1	Cable Bas de la console
29	1	Capteur
30	9	Vis M5*15
31	1	Pédales L+R
32	1	Pédalier L+R
33	6	Vis M5*20
34	1	Cache plastique arrière du Carter
35	1	Carter L+R
36	2	Clip Φ15
37	2	Rondelle Φ17*Φ22*1.0T
38	4	Roulement
39	2	Cache plat de boulon
40	2	Rondelle Ecrou
41	1	Cable de l'adapteur 650MM
42	2	Cache ajustable du Stabilisateur Arrière
43	1	Stabilisateur Arrière
44	4	Boulon M8*55
45	1	Moteur de résistance
46	1	Cable 400mm
47	1	Roue D'inertie Φ280*125
48	1	Ecrou Nylon M8
49	1	Rondelle Φ8*Φ16*1.5T
50	1	Ecrou Nylon M10
51	2	Rondelle Φ10*Φ19*1.5T
52	1	Tube d'espacement Φ10*Φ17*25mm
53	1	Tube pour la tension de Courroie
54	1	Ressort 2.0*28
55	1	Boulon M8*20
56	1	Boulon M10*40
57	5	Vis M4.5*25
58	2	Rondelle M8*25
59	2	Cache de Pédalier
60	1	Cache Plastique du Montant
61	1	Courroie 420J6
62	3	Boulon M8*12
63	1	Axe de Pédalier Φ17*170mm
64	1	Plateau de Courroie Φ260 J6
65	1	Rondelle incurvée Φ17.5*Φ22*0.5T
66	2	Rondelle Φ17*Φ22*1.0T
67	2	Cache du Stabilisateur Avant
68	1	Stabilisateur Avant
69	1	Structure Principale
70	2	Rondelle incurvée Φ8*Φ19*1.5T
71	2	Vis Φ10*79
72	1	Combinaison clé plate et tourne-vis
73	1	Clé Allen
74	1	Adaptateur courant 220V-9V

NOTES :

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous aider le plus efficacement possible, veuillez vous munir des informations suivantes lorsque vous nous contactez :

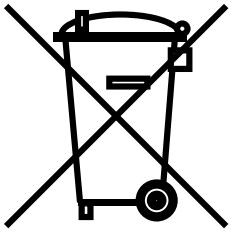
• Numéro de modèle et numéro de série du produit (voir couverture de ce manuel)

• Nom du produit (voir couverture de ce manuel)

• Numéro de pièce et description de la ou des pièces de rechange (voir la liste des pièces et la vue éclatée qui figure à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS IMPORTANTES DESTINÉES AUX CLIENTS DE L'UE

Ce produit électronique ne doit pas être mis au rebut dans une décharge municipale. Dans un souci de préservation de l'environnement, la loi impose de le recycler lorsqu'il n'est plus en état d'être utilisé. Vous devez donc le confier à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet dans votre région. Le recyclage contribue à la préservation des ressources naturelles et à renforcer les standards européens de protection de l'environnement. Pour obtenir plus d'informations sur les techniques à mettre en œuvre pour garantir une élimination sûre et appropriée des déchets, veuillez contacter votre service municipal ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.



CARACTÉRISTIQUES

Dimensions ouvertes : (L x l x h): 116 x 560 x 146 cm
Poids du produit : 34 Kg

Print in China © 2015 Icon Health & Fitness, Inc.